

CORSI DI CULTURA ITALIANA & SPORT

**CIRCUIT TRAINING-GINNASTICA POSTURALE-BEACH VOLLEY
E MOLTO ALTRO NEL PATRIMONIO CULTURALE DI GARGNANO**

LA PROPOSTA SPORTIVA

IL SUGGERITIVO PARCO COMUNALE "LE FONTANELLE" CON I SUOI
MAGNIFICI ULIVI E GLI SPAZI PANORAMICI SARANNO LA CORNICE
CHE OSPITERA' LO SPACHE IN UN FORMAT INNOVATIVO ED
ACCATTIVANTE.

LA SINERGIA TRA L'ASSOCIAZIONE "GARGNANO CULTURA" E IL
PROGETTO "SPACHE" PROPORRA' AI FREQUENTATORI DEI CORSI DI
CULTURA ITALIANA ORGANIZZATI A GARGNANO UNA SERIE DI
ATTIVITA' FISICHE VOLTE AL BENESSERE, IN UNA VISIONE OLISTICA
DELL'ESPERIENZA MOTORIA.

TRA LE ATTIVITA' PROPOSTE, DA CONCORDARE CON I TARGET
GROUP DEI CORSI, CI SARANNO:

CIRCUIT TRAINING
MOBILITA' ARTICOLARE
GINNASTICA FUNZIONALE
TECNICHE RESPIRATORIE
BEACHVOLLEY E BEACHTENNIS

IL TUTTO GESTITO E SEGUITO DA TRAINERS QUALIFICATI DELL'ALTO
GARDA VOLLEY PER MODULARNE INTENSITA' E GESTIRE TUTTI GLI
ASPETTI E LE ESIGENZE SPECIFICHE DEI FRUITORI.

RITROVO PER INIZIO ATTIVITA'

LO STAFF DELLO SPACHE ACCOGLIERA' I PARTECIPANTI. IL RITROVO E'
PREVISTO 15 MINUTI PRIMA DELL'ORARIO DI INIZIO.



PER PARTECIPARE
ISCRIVITI QUI

HAI TERMINATO
LE ATTIVITA' DEL
PROGETTO
SPACHE?
COMPILA IL
QUESTIONARIO



ADULTI



BAMBINI